

今日の心がけ◆**受容の精神を培いましょう**

また、地域によつては豪雪にみまわれることもあり、過ぎやすい季節とは言いがたかもしれません。

四季の巡りは、連綿と続いてきた自然のサイクルであり、私たちの意思で変えることができないものです。しかし、歯を食いしばるようにして我慢をすると、ストレスを溜め込んでしまいかねません。

そこで肝要なのが、「受容する」姿勢です。寒さを大自然の働きと受け入れ、厚着をしたり暖房を適切に使ったりすることで健やかな心を保つことができます。

また、冬の良い点を見つかることも寒さを受け入れる近道です。鍋物などの温かい食べ物や美味しい季節でもあり、冷たく澄んだ空気は、身を引き締め清々しい気持ちにさせてくれるととらえることもできるでしょう。

変わりゆく自然環境の中をどのような思いで過ごすかは、私たちの心次第です。寒さを受け入れ、より朗らかな気持ちで生活してまいりましょう。

日本再発見! -c 当地縁起物の食べ物-

かまぶく (秋田県大館市)

見た目はかまぼこにそっくりだが、かまぼこではなく「かまぶく」。主に秋田県北部に伝わる郷土料理で、魚のすり身ではなく、じゃがいもや米粉や餅粉、砂糖などをこねて生地にし、それを蒸した菓子である。練り餡、むらさき芋、クルミ、

新しい年を迎え、「あけましておめでとうございます」という挨拶が交わされることでしょうか。

語源は諸説ありますが、「お互い無事に新しい年を迎えられて、めでたいことです」という意味が込められていると言われます。

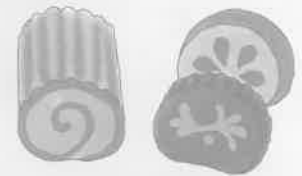
「めでたい」は、「喜ばしい」という意味があり、就職や結婚、誕生日など、誰かを祝う際には「めでたい」、「おめでとう」という言葉がかけられます。また、特に妊娠や出産などを称して「おめでた」と言います。

「めでたい」という言葉は、当て字で「芽出度い」とも書きます。新年を迎えたり、出産して新しい家族ができたりすることは、「新しい芽が出た」ともとらえられるのではないのでしょうか。

令和六年がスタートしました。家族や同僚など、自分にかかわる人の幸せを願うと共に、一人ひとりが目標を持ち、その芽を育てて花を咲かせ、実を結ぶ、そんな一年としたいものです。

今日の心がけ◆**希望を掲げてスタートを切りましょう**

ゴマなどを混ぜ合わせてできた異なる色の生地を重ね、巻き簾で巻くことで独特の模様ができる。内陸部で魚が手に入りにくい地域では、これをかまぼこに見立てて、お祭りや祝い事などの際に供されてきたという。



B氏は、毎年家族で相談して、一年の家族目標を掲げてきました。「うがい手洗いを忘れず、健康第一」「六時に起床して朝に読書」など具体的に実践しやすい目標をたて、家族全員で取り組むのです。しかし、一人息子が独立し、妻と二人暮らしになってからは恒例の目標設定は行なわれていませんでした。

そんな中、帰省した息子、妻とともに初詣へ行った帰りの道のことです。息子から「久しぶりに家族で目標を作らない？」と提案がありました。

そこで目標を決めるべく三人で会話をしていると、息子の成長を感じつつ、家族がそろい自然と笑顔が溢れる様子に、B氏は思わず喜びの涙をにじませました。家族と離れていてもそうでなくても、気持ちを通じあう良き関係を築くことが大切であると改めて感じたのです。

一時間ほど話しあった後、今年の目標は「週に一度、電話しあって家族の絆を深める」に決まりました。毎週末、息子との電話を心待ちにしているB氏です。

今日の心がけ◆家族の絆を深めましょう

年末年始に食べ過ぎて、運動の必要性を感じている人もいるかもしれません。ただ、何事もやれば良いと分かっているにもかかわらず、なかなか難しいものです。では、どうしたらやる気がおきるのでしょいか。

医学博士の久賀谷亮氏は、「脳には、やる気スイッチがある」と言います。そのスイッチを入れる脳内物質は「エンドカンナビノイド」であり、その物質を脳内で生成するには、運動することが必要なのです。

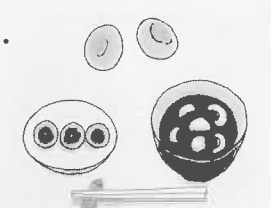
そもそも運動が億劫なのだから、これでは堂々巡りだと思ってしまう。しかし、やる気を出すための運動は軽度なものをたった二分続ければ良いのです。

階段や台を昇り降りする「踏み台昇降」のような軽度な運動でも心拍数は上がり、先の脳内物質が生成されることが分かっています。

イギリスの二百人規模の会社の事例では、業務時間に運動を取り入れたところ、社員の仕事へのやる気が一・三倍に上がったそうです。

軽い運動でやる気スイッチを入れれば、仕事にもより意欲的に臨めるでしょう。

今日の心がけ◆運動でやる気をアップさせましょう



日本再発見! 一当地縁起物の食文化

うきうき団子 (岩手県野田村)

もちあわ粉やきび粉を湯でこね、丸めてから中央を指で押し込んで凹みをつけたお団子。楽しそうな名前だが、語源は煮えたと団子が浮いてくることからだとか…。真ん中がへこんだ形が「へっちょこ(方言でヘソのこと)」に似ているため「へ

っちょこ団子」とも呼ばれる。小豆汁で煮て食べるのが基本。農作物の収穫が終わった秋頃の「庭仕舞い」という行事で食されたり、神様へのお供え物とされたりするほか、客人をもてなす際の料理でもあったという。

「凧あげ」といえば、お正月の風物詩として広く知られる遊びです。

凧あげが日本に伝わったのは平安時代ごろといわれています。当初は貴族の遊びだったものが、その後、戦においては狼煙代わりにも用いられたようです。

江戸時代になると、凧あげが庶民にも広まるようになり、凧あげに様々な意味や役割をもたせるようになりました。

例えば「立春の季に空を向くは養生のひとつ」といわれ、暦の上で一年の始まりを表わす立春に、空高く上がった凧を見上げ、健康を祈願していました。

また、端午の節句での凧あげは「初凧」などと呼ばれ、男の子の初節句を祝つて大きな凧を大空に舞わせたそうです。

そのほか、鶴と亀で二枚一組の「祝凧」や「連凧」「けんか凧」「大凧」といった地域の伝統行事や祭事に合わせ、様々な凧が存在します。

澄み渡つた青空に舞う凧にあやかり、今年一年の成長や飛躍を願掛けしてみたいかがでしようか。

今日の心がけ◆伝統文化に触れましょう

入社三年目のKさんは異動により、新しい部署で仕事をしています。

早く仕事を覚えようと先輩の姿を観察していたKさんは、新規の企画を始める際、先輩が色々な人に話しかけに行っていることに気づきました。そこで、何を話しているのか、その内容を聞いてみたのです。

すると先輩は「あらかじめ資料の注意点を説明しておくとか、誰が案件の中心になるか見定めるためにヒアリングをするとか、そういった事前準備をしておくことが大切なんだ」と教えてくれました。

さらに続けて「仕事を円滑に進めるために、一緒に仕事をする人が、前もってしてもらつたら助かるだろうことを考えて行動しているんだ」とも語り、Kさんはこの姿勢に感銘を受けました。

事前の情報共有や個々人の状況のヒアリングがあれば、新たな仕事にもスムーズに安心して取り組めるでしょう。先輩のように相手を思いやつて仕事をしようと思つたKさんでした。

今日の心がけ◆相手を思いやつて行動しましょう

間ほどかかってしまうこともあったという。戻した鰹を砂糖、酒、醤油などを使ってさらに煮込み、甘辛く仕上げたのがこの郷土料理だ。棒鰹を戻すのにも煮るのにも時間がかかるため特別な日に食べる一品とされてきた。



「ぼうたら」とは「棒鰹」、つまり鰹の干物のこと。内陸に位置する会津若松では、かつて鮮魚が入手しにくく、海産物の多くは干物という形で流通していた。棒鰹はカチカチになるまで水分が飛ばされており、水で戻すのに長い場合は一週

ぼうたら煮 (福島県会津若松市)

日本再発見! - 当地縁起物の食べ物 -

今日の心がけ ◆ 周囲の出来事から学びまじょう

あるでしょう。しかし、相手が正しい場合もあるかもしれません。苦手意識を捨て、素直に受け入れることが大切です。

楽しいことも辛いことも自身に起こった出来事は、すべて自分の成長につなげるといふ気概を持って物事に取り組んでいきたいものです。

自分にとって耳が痛い言葉や厳しい忠告に対しては、背を向けてしまうこともあるでしょう。しかし、相手が正しい場合もあるかもしれません。苦手意識を捨て、素直に受け入れることが大切です。

『宮本武蔵』や『新・平家物語』などの著者として知られる、歴史小説家の吉川英治氏は「我以外皆我師」という言葉を残しています。

この言葉は、自分にかかわる人や物事、見聞きしたことは、すべて自分に何かを教えてくれる師ととらえて、決しておごらず、あらゆる出来事から謙虚に学ぶ姿勢の大切さを示しています。

しかし、尊敬している人物からの言葉は素直に受け入れることができても、苦手な人から掛けられた言葉や、理不尽と思うことに対しては、受け入れがたいと感じた経験が誰しもあるのではないのでしょうか。

今日の心がけ ◆ 助け合う気持ちを持ちまじょう

「お互いさま」と言ってくれました。その厚意にMさんは心が温かくなりました。助け合う気持ちを持って生活することで、良好な人間関係を築くことができるのではないのでしょうか。

Mさんがお礼を述べると、女性は「いつも孫のために携帯しているの。困った時はお互いさま」と言ってくれました。その厚意にMさんは心が温かくなりました。助け合う気持ちを持って生活することで、良好な人間関係を築くことができるのではないのでしょうか。

Mさん一家は、年末年始の休みに帰省しました。飛行機と電車を乗り継ぎ、やつの思いで実家に着きましたが、その道中で困った出来事がありました。

二歳の息子は初めての飛行機でした。搭乗前は機嫌が良かったのですが、機内に入ると慣れない環境からか、泣き出してしまったのです。

背中をさすったり、ジュースを飲ませたりしても息子は泣き止まず、Mさん夫婦は「周囲の迷惑になっていないか」と不安になっていきました。

すると、隣に座っていた女性が、幼児用のおもちゃを鞆から取り出したのです。そのおもちゃを息子に渡し、「これで一緒に遊ぼう」とあやしてくれました。息子はすぐに夢中になり、いつの間にか泣き止んでいました。

日本再発見! - 当地縁起物の食べ物 -

がりがりなます
(茨城県鹿嶋市)

一般的な「なます」とほぼ同じ材料で作られるが、使用する調理器具が独特だ。通常のおろし金より目が粗く、鬼の歯のように鋭利な竹製の刃が付いた「鬼おろし」を使う。これで大根をガリガリと削って作るという、名前の響きそのままの

料理だ。県南部の地域の家庭では、この粗くすりおろした大根と人参、タコなどを酢で和えた「がりがりなます」が紅白なますとして正月の食卓に並ぶことが多い。粗くおろされた大根のシャリシャリとした食感が特徴だ。



今日の心がけ◆相手を尊重しましょう

報告・連絡・相談、いわゆる報連相は、職場におけるコミュニケーションの重要な要素として、しばしば取り上げられます。これは、同僚同士、または部下が上司に対して行なうべきものとして言及されることがほとんどです。しかし上司として、部下への報連相のあり方に気をつかうことも重要です。例えば、業務上の指示を明確にすること、受けた相談や連絡に対して、丁寧な受け答えを行なうことは常に意識するべきことです。

また指示を出す際には、「なぜその業務を行なうのか・なぜその業務が必要なのか」を伝えるのも大切でしょう。部下が目的意識を持って業務に取り組めるかどうかは、その内容にかかっていると、言っても過言ではありません。

場合によっては部下への相談が必要になることもあるかもしれません。部下には部下の立場があり、上司とは違う何かが見えていることがあるからです。部下や周囲の人を尊敬・尊重し、他者に対するコミュニケーションのあり方になります。ますます気を配りたいものです。

日本再発見! 各地縁起物の食べ物

御赦免料理
(東京都八丈町)

江戸時代、八丈島は島流しになった罪人が送られる「流人の島」だった。島に送られた罪人が赦免されて本土に帰ることになった際、島の人々がそれを祝い、送り出すための料理として振る舞ったのがこの「御赦免料理」。現在、これを再現

今日の心がけ◆手仕事を見直しましょう

「民藝運動の父」と呼ばれる思想家の故・柳宗悦氏は、「民藝」という言葉をつくりました。「民藝」は「民衆的工芸」の略語で、民芸品は「一般の民衆が日々の生活に必要とする品」という意味があります。

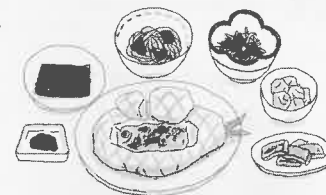
柳氏は名もなき職人の手から生み出された日常の生活道具は、美術品に負けない美しさがあるとし、美は生活の中にあると語りました。

例えば、山で採ったきのこや山菜を入れる竹かごのような日用品、農具、器や織物なども民芸品です。

民藝運動が興った当時は工業化が進み、柳氏は、失われていく日本各地の仕事の文化を案じていました。民衆の暮らしから生まれた手仕事を守り育てることが、人々の生活をより豊かにしてくれると考えていたからです。

私たちの身の回りには、受け継がれてきた、日本独自の技術や様式で作られた美しい民芸品がたくさんあります。こうした日本ならではの手仕事を改めて見直したいものです。

したものが島の料理店で出されている。こんにやく、岩のり、雷大根(干し大根のこと)、里芋、明日葉、トコブシ、ムロアジの煮つけ、桜鯛の塩釜焼など、島の食材をふんだんに使った、豪華で栄養満点の料理だ。



Kさんは、会社に出社し、共有の収納スペースに置いてある白いマイカップを見て驚きました。

十年以上使用しているマイカップが新品のようになっていたのです。Kさん自身、使用後は丁寧に洗ってはいましたが、白いカップには茶渋が付着してはズでした。しかし、その日は見事なまでに光輝くように綺麗だったのです。

誰が洗ってくれたのだろうと思ひ、周囲の同僚に聞きますが、誰も洗っていないと言います。

その後、近々退職する同僚が、これまでお世話になった人へ恩返しをしようと、マイカップを入念に洗ってくれていたことが分かったのです。

日頃からよく気が付き、困りごとがあると即座にフォローしてくれる同僚だと感心していましたが、職場を去る日までの見事な行動に頭が下がりました。

Kさん自身、日々の後始末の姿勢を反省すると同時に、これからは「立つ鳥跡を濁さず」を肝に銘じて行動していこうと決意しました。

今日の心がけ◆後始末に磨きをかけましょう

オークションサイトやフリーマーケットアプリなどの浸透により、中古品の売買は身近なものとなっています。ある調査会社によると、二十歳以上の約四割がそうしたサイトやアプリの利用経験があるといわれています。

購入する側の視点で見ると、中古品は新品に比べて安いだけでなく、販売終了となつているような入手困難な商品を手に入れられることが魅力でしょう。

逆に販売する側の視点で見ると、使用しなくなった物を金銭に換えることができると同時に、必要とする人の手に渡り、物を活かすことができます。

最近では、官公庁がオークションサイトで特殊車両や公有財産を売却したり、自治体がフリマアプリを活用したりして、再利用の機会を提供しているようです。

また、再生紙やペットボトルのリサイクルなど、物を新たに活かす技術は日々発展しており、工夫を重ねれば、打つ手は多くあるでしょう。

職場や家庭で、長年使用していない無駄な物はないか、物を活かすための新たな方法はないかなど、チェックしていきたいものです。

今日の心がけ◆物を活かしましょう

日本再発見! -当地縁起物の食べ物-

べろべろ (石川県)

寒天のような見た目が不規則に黄色い模様が入っており、一見ただけではどういう味なのかわからない不思議な料理。実は、とき卵を醤油や砂糖で味付けし、寒天で寄せ固めたもので、「えびす」とも呼ばれている。石川県では祭礼や

おせちの定番で、ハレの日の料理としてよく知られており、スーパーマーケットなどでも売られている郷土食である。しかし、甘じょっぱい独特な味のため、地元では「おかずかお菓子がわからない」とも言われているという。



人に教える指導と人を育てる指導では、同じ指導でも違いがあります。教える指導は知識を伝えることであり、育てる指導は理解させるだけでなく、成長を促すように伝えることを意味します。

部下や後輩の指導をする上で、長期的に見て必要になるのは、育てる指導です。ただ単に知識を増やすだけでなく、理解力が高まる指導を意識することが相手の成長につながるでしょう。

人を育てることは、一方的な行為ではなく、双方向のコミュニケーションが必ずや必要となります。相手の状況や目標を理解し、共感し、励まし、チャレンジさせながら、見守ることも肝要です。

また、人を育成することが自身の理解をより深めることにもつながります。自分で改めて学び、それを人に伝えて成長したいものです。

教わる側もただ理解するだけでなく、学びを今後の自分自身のビジョンにつなげ、成長していきましょう。

今日の心がけ◆共に学びましょう

風邪の予防策として、一般的に手洗い、うがいなどが挙げられますが、元々私たちの体に備わっている免疫力を高めることも大切です。

家庭で簡単にできる免疫力を高める方法として、しっかりと睡眠時間をとる、体を温める、などが挙げられます。

睡眠中は免疫を活性化させる物質が分泌され、体の回復を早めてくれます。そして、運動をしたり、お風呂に入ったたりして体を温めれば血流が良くなり、免疫力が高まるのです。

また、たくさん笑うことも効果的です。笑いにより免疫をつかさどるNK細胞が増加するといわれています。逆に、慢性的なストレスは自律神経のバランスを乱し、免疫細胞の働きを低下させる原因となります。

このように、心と体は密接にかかわりあっています。職場で朗らかな挨拶を交わすなど、自他ともに明るく心でいられる言動を心がけることも有益です。寒い時期だからこそ、一層健康に気を配りたいものです。

今日の心がけ◆免疫力を高めましょう

並べて重石をかけて一晩おく、というもの。主に永平寺町などの九頭竜川流域で食されており、アブラギリは永平寺町の町木でもある。サクラマスを使うのは、かつて九頭竜川でサクラマスが獲れたからだろう。



日本再発見! 当地縁起物の食べ物

葉っぱずし (福井県永平寺町)

そのままずし、葉っぱに包んだすしですが、葉っぱで包めば何でもいわけではない。葉っぱずしには伝統の作り方があり、それは酢に漬けたサクラマス酢飯を、しょうがとともに保存性と香りのよいアブラギリの葉に包み、それをずし箱に

今日の心がけ ◆相手に寄り添いましょう

相手の言葉を否定せず、まずは受けとめることが必要だと気づいたAさん。自分の考えを一方的に押し付けるのではなく、自分とは異なる考え方や価値観もあるのだ、と理解することが大切だと心から思ったのでした。

その後、妻の気持ちに寄り添いながら話を聞いてみると、妻も真剣な面持ちで話を聞いてくれるようになりました。また、会話中に自然と笑顔も増えていき、家庭内の雰囲気も良くなっていったのでした。

今日の心がけ ◆続ける努力をしましょう

「石の上にも三年」ということわざがあります。これはどんなに冷たい石でも三年座っていれば暖かくなることから、辛抱強く続けていけばいつかは成功するという意味で使われています。

日米の野球界で活躍したイチロー氏は、「小さいことを重ねることがとんでもないところに行くただ一つの道」と述べています。これはイチロー氏が二〇〇四年に、メジャーリーグの年間安打記録を塗り替えた際に述べた言葉です。

イチロー氏は高校時代、就寝前の十分の素振りを三年間毎日欠かさなかったと言います。プロ入り後も試合前には常に同じメニューの練習を行なっていました。成績の好不調に関係なく、自分の中でやると決めたことを継続して取り組み姿勢が、イチロー氏の輝かしい成績の礎となっていると云えます。

人はすぐに成果がでないと違う方法を試してみたくなるものですが、何事も継続しなければ成功することは難しくなります。どんな方法であれ、自分の中で信念を持って続けていくことが重要なのではないのでしょうか。

物事を判断する際は、自分が持っている価値観や考えを基準にするでしょう。

Aさん夫婦は互いに仕事に忙しく、すれ違いが増えていました。次第に夫婦の会話も減り、ギクシヤクして家事や子供のことで言い合いが多くなったのです。

ある時、同僚に家庭の不満を話していると、「自分の考えや価値観を、相手に押し付けていないか」と言われ、驚きました。

なぜなら、妻と会話をしている時に、自分の意見が正しいと主張することが多く、そこから言い合いに発展することがあったからです。

相手の言葉を否定せず、まずは受けとめることが必要だと気づいたAさん。自分の考えを一方的に押し付けるのではなく、自分とは異なる考え方や価値観もあるのだ、と理解することが大切だと心から思ったのでした。

その後、妻の気持ちに寄り添いながら話を聞いてみると、妻も真剣な面持ちで話を聞いてくれるようになりました。また、会話中に自然と笑顔も増えていき、家庭内の雰囲気も良くなっていったのでした。

日本再発見! -と当地縁起物の食べ物-

鯛 そうめん
(滋賀県日野町)

鯛の煮付けをまるごと1尾と、その煮汁で炊いたそうめんと一緒に盛り付けた豪快な料理。香川や愛媛など瀬戸内地域にも同様の料理があるが、これを内陸の滋賀県で定着させた立役者は日野の商人だともいわれている。5月3日に馬見岡鯉

向神社で行なわれる日野祭のため、出稼ぎに出ている日野商人が鯛を持ち帰り、祭りを祝うためのごちそうとして作られたのが始まりだという。現在でも、鯛そうめんは日野祭に欠かせない家庭料理として親しまれている。

